







قواعد الاستذكار الجيّد

أولاً: الاستعداد للمذاكرة:

١ تحديد جدول للمذاكرة اليومية.

٢ التأكد من أن كتبكِ ودفاتركِ مكتملة.

٣ ابتعدي عما يشغلكِ عن المذاكرة.

٤ اطردي عنكِ كل ما يطاردكِ من خيالٍ وهواجس وتستطيعين التغلب عليها بذكر الله وقراءة آيات القرآن الكريم.

ثانياً: وقت المذاكرة:

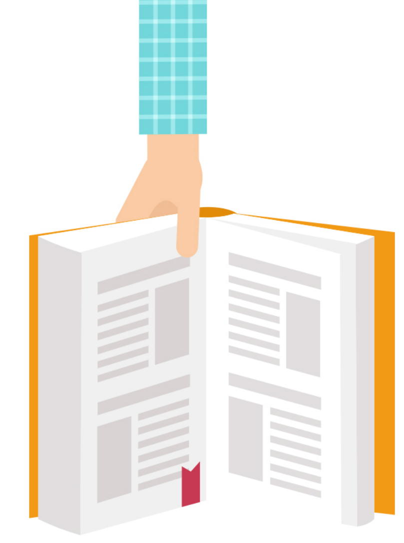
١ نظمي وقتك في المذاكرة والراحة والنوم.

٢ اعلمي أن أفضل أوقات المذاكرة هي ما بعد صلاتي الفجر والعصر حيث يكون الجسم قد نال قسطاً من الراحة.

٣ لا تحاولي إطالة السهر فكلما طال السهر قل الاستيعاب.

٤ عودي نفسك والآخرين على احترام مواعيد مذاكرتك.





ثالثاً: اختيار المكان المناسب للمذاكرة :

١ اختاري مكاناً هادئاً في البيت للمذاكرة يتوفر فيه الضوء الجيد والتهوية المناسبة.

٢ ابتعدي عن مكان نومك عند المذاكرة ولاتذاكري وأنتِ مستلقِية على الفراش.

رابعاً: المذاكرة:

١ ابدئي بقراءة العناوين ثم اقرئي الموضوع إجمالاً ثم تفصيلاً.

٢ امنحي وقتاً أكبر للمواد التي ترينَ أنها صعبةٌ بالنسبة لك.

٣ إلجئي إلى أستاذتكِ أو مرشدتكِ الطلابية فيما يعترضكِ من صعوباتٍ أثناء المذاكرة.

٤ لا تُشتتي ذهنكِ في أكثر من موضوع وتذكري دائماً أن ساعة واحدة من المذاكرة الجادة أفضل من ساعات يكون الذهن فيها مشتتاً.

٥ **تذكري دائماً** استذكارك إنما هو سبيلك لتحقيق أهدافك القريبة والبعيدة.



خامساً: المراجعة:

المراجعة توفر لكِ الكثير من الوقت والجهد خاصة في وقت الاختبارات.

